

こころとカラダの健康づくり 食育活動 体験会

岐阜県

(一社)MOAインターナショナル

1. 国と岐阜県の食育計画

◆ 国・農林水産省の食育

生活習慣病のまん延と少子高齢化社会を踏まえた第3次食育推進計画には、私たちが健全な食生活を実践し健康な心と体を育て豊かな人間性を育む5つの重点課題が示されています



- ①若い世代の食育
- ②多様な暮らしの食育
- ③健康寿命の延伸
- ④食の循環と環境
- ⑤食文化の継承に向けた食育の推進

◆ 岐阜県健康推進計画 ～ヘルスプランぎふ21

県民一人ひとりが健康な生活習慣の確立に取り組む



食生活・栄養	自分に合った量と質	主食、主菜、副菜のそろった食事を摂る
身体活動・運動	ライフステージに応じた運動	意識して毎日10分早歩き
こころの健康	こころの不調に気づく	気づき気遣い、人と人がつながろう

◆ 岐阜県食育推進計画 ～未来へつなぐ清流の国ぎふの食育

目的
・心身の健康増進と豊かな人間形成
・健康寿命の延伸

目標

- ①生活習慣病の予防・改善への健康な食生活の実践
- ②食を中心とした楽しい家庭、地域づくり
- ③安心安全な農産物の生産

- ④地域の食文化の継承と食材の利用
- ⑤食と農と自然と生命の繋がりを理解し感謝の気持ちを育む

2. 食育体験会の目的と目標数

次世代を担う子どもと青年期を対象とした食育体験会を開催し、岐阜県の食育推進計画の目標達成に向かう

◆ 健康な食育活動を学ぶ「料理講習会」の開催

食育活動の目的	現状	29年目標
①主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合を向上させる	57.7% 国の現状	60.7% MOAの目標
②まちづくりに参画するボランティアを増やす	40名 MOAの現状	44名 MOAの目標

◆ 地域の農業の理解を深める「農業体験会」の開催

③農業体験会の参加者を増やす	10名 MOAの現状	20名 MOAの目標
----------------	------------	------------

◆ 食への理解を深め県の魅力を再発見する

④国産や地域の食材を選ぶ人を増やす	37.6% 県の現状	47.6% MOAの目標
-------------------	------------	--------------

3. 食育推進検討会の開催

- ◆岐阜県の食育推進計画の目標達成に向かって料理講習会と農業体験会を計画し、その効果を検証する
- ・和食や郷土料理の継承を図る料理レシピの検討
- ・県の食や農業への理解を深める農業体験会の検討
- ・体験会の効果を検証
- ・開催日：7/23、11/7、2/24



食育関係者と事務局

4. 食育推進リーダー研修会

- ◆県の健康づくりと食育推進計画を学び、市民の食生活の改善をサポートする食育資格者研修会
- ・食育体験会の目的と内容の確認
- ・岐阜県の食材を活用した調理実習
- ・参加者の食生活の改善へのサポートを学ぶ
- ・体験会の成果と今後の食育活動の学び
- ・実施日：8/2～18、2/25



5. 料理講習会の開催

テーマ ・地域の食材を上手に活かした日本型食生活の学びと調理実習
 ・食生活の改善からライフスタイルを見直すチャレンジシートの活用

◆開催一覧

開催地	開催日	参加者	講師・サブ	地域の食材を上手に活かした日本型食生活の献立
岐阜市	7/29	7名	3名	「地産地消」を中心とした夏野菜カレー、野菜たっぷり工夫サラダ
多治見市	8/9	9名	3名	郷土料理を味わう朴葉寿司、具沢山のみそ汁
関市	8/18	7名	3名	地元食材を使ったご飯、豚肉のはさみ焼き、五色なます、水菜のナッツナムル
本巣市	8/28	17名	3名	トマトご飯、油麩となすのうま煮、ピーマンのじゃこチーズボトフ
岐阜市	8/31	9名	3名	郷土寿司、かぼちゃサラダ、冷や汁、牛乳寒天
岐阜市	9/3	15名	3名	朴葉寿司、具沢山のみそ汁、牛乳寒天
羽島市	9/12	9名	3名	地元食材を使ったレンコンのはさみ揚げ、かぼちゃのポトフ
養老町	9/14	11名	3名	かきまぜご飯、のっ平汁、付け合せ
大垣市	9/24	8名	3名	和風ビビンバ、中華スープ、かぼちゃサラダ、旬のゼリー
関市	10/5	14名	3名	ご飯、鶏ちゃん、サラダ、ピザ、季節のフルーツ
美濃市	10/18	7名	3名	かぼすの味付けご飯、かぼちゃバーグ、お吸い物、各種サラダ



7月29日 岐阜市



8月18日 関市



9月3日 岐阜市



9月12日 羽島市



9月14日 養老町



9月24日 大垣市



10月18日 美濃市

◆参加者の感想

- ・お話を聞いて朝食はパン派でしたが、これからはご飯を食べていきたいと思いました。ナスは嫌いでしたが、素揚げにすることで、美味しく食べることができました（岐阜市 小学生）
- ・野菜中心のメニューが、すごく美味しかったです。盛り付けやテーブル花の工夫で食卓が彩られ見て楽しむことで、こんなに食欲がそそられるとは発見でした（美濃市 20代女性）
- ・作るのも食べるのも楽しかったです。ベテランの方の調理法なども勉強になりました。子供が普段は食べない物を食べていて美味しい野菜の力かな？と思いました（美濃市 30代女性）

- “鶏ちゃん” はとてもいい味で美味しかったです。野菜たっぷりのお料理で、これだけの野菜を摂ることは普段あまりないので、家族にも工夫してあげようと思いました（関市）
- 食習慣の改善をテーマに素材の味を活かした調理法を学びました。健康を考えて、毎日薄味になるように心がけたいと思います（大垣市）
- 羽島の特産品であるレンコンが美味しく、身近にこんなに良い食材があったんだと、見つめ直すことができました（羽島市）

◆ 講師の感想

- 若い人たちに食育を伝えたいと思っていたので、この食育事業を聞いた時に「やってみよう！」と思いました。世代を超えて話し合えてきたことを嬉しく思います
- 地域の魅力を再発見してもらいたいと郷土料理について話し合い、“鶏ちゃん”を主菜にしました。特に野菜を豊富に取ってもらうメニューを考えて事前に調理して臨みました。皆さんの反響もよく、本当にうれしく思いました
- 地産地消として、地元農家の方が行っている自然農法のお米や野菜にこだわり、調味料もオーガニックで選び、若い世代の方に本物の味を知ってもらう工夫をしました。参加された子どもさんで普段食べない野菜を“美味しい”と言って食べられたりと嬉しい変化がありました。

7. 農業体験会の開催

テーマ ・種をまき、農産物を育て収穫して食べる楽しさを体験する

◆ 開催一覧

開催地	実施日		対象者	参加者	指導者・サブ	主な作業内容
柳津町	1回目	8/27	一般	9名	3名	白菜、レタスの定植、種まき
	2回目	9/30		9名	3名	収穫体験と試食



1回目 8月27日



2回目 9月30日

◆ 参加者の感想

- こんなに温かい土の中で元気に野菜が育っていることを初めて知りました。自然の力や土の力に感動しました。（30代女性）
- 農薬や化学肥料を使わなくても生産者が手間をかけ、作物に愛情をかける野菜づくりは、私たちの健康にも、そして自然の環境を守るためにも、大切なものだと思います（30代男性）

◆ 指導者の感想

- 人の健康だけでなく環境にも影響があることや、手間ひまをかけて安心安全な農作物を消費者に届けたいとの生産者の思いが参加者に理解してもらえたのが嬉しかったです
- 試食会では、新鮮で生命力のあふれる食材を自分の手で収穫して、その命をいただくということを体験していただけたのではないかと思います

8. 食育活動の成果とまとめ

未来へつなぐ清流の国ぎふの食育に示された「心身の健康の増進と豊かな人間形成」と「健康寿命の延伸」をテーマに、若い世代の方々を対象に、食育ボランティアによる食育活動体験会を開催しました。

具体的には、地域の農業や食材を知り、それを活かした日本型の食生活を学び合い、楽しむことで「健康な食生活の実践」ができるように食育資格者が参加者をサポートして、岐阜県の食育計画の目標達成に向かって取り組みました。

(1) 数的目標の結果

食育活動の目的	現 状	29年目標	結 果
①主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合を向上させる	57.7% 国の現状	60.7% MOAの目標	87.0%
◆結果の考察～体験会に参加することで食生活の改善への意識が変わり、日本型食生活の実践者が増加することが示された。県民の健康増進に向かって継続した体験会が必要である			
②まちづくりに参画するボランティアを増やす	40名 MOAの現状	44名 MOAの目標	50名
◆結果の考察～食育ボランティア活動への意識調査の結果、ボランティア活動に関心を示した人は、88.6%となり、ボランティアへの意識が高い結果となった			
③農業体験会の参加者を増やす	10名 MOAの現状	20名 MOAの目標	18名
④国産や地域の食材を選ぶ人を増やす	37.6% 県の現状	47.6% MOAの目標	92.9%
⑤岐阜の食材を意識する人を増やす	60.4% 事前調査	71.8% 事後調査	11.4%の増加

◆結果の考察～地域の食材を上手に活かした日本型食生活の献立が美味しく、参加者に感動を与えたことや、生産者との交流を通して、食材の魅力を再発見する結果となった

(2) 食育活動の波及的効果

- ◆食生活の改善への意識が高まる～私は自分がアトピーなので、食材には気を付けているつもりでしたが、アンケートを書いてみると意識が弱いことが分かりました。家族の健康のためにも食材など食に関する知識をもっと高めていきたい。
- ◆食生活の改善が家族に広がる～学んだ料理を家で作ってみましたが、主人から“美味しい”と言われ、会話が弾みました。スープは玉ねぎをよく煮込むことで甘みが出て好評でした。
- ◆温かなコミュニケーションの場～子どもが初めて調理を手伝ってくれました。こういう機会があると子どもの成長を見られるとともに、食の勉強を親子で一緒にできるので感謝です。
- ◆食育コミュニティの拡がり～料理講習会には、地域の保健センターの協力や管理栄養士さん、県議や町議など様々な協力者を得て、官民一体の体験会が開催できました。一緒にボランティアをしたいという仲間も増え、食育の環（わ）が広がっています。

参加者からのメッセージ

有機農業産のお野菜が、こんなに味がしっかりしているとは思いませんでした。特に玉ねぎの甘さに驚きました。これからは、地元の有機の食材を選んでいきたいと思えます（40代女性）

楽しく学んで 楽しく実践!!

食育活動体験会

みなさんのご支援ご協力ありがとうございます。
詳しい内容はHP <http://www.moa-natural.jp> まで
(H30年4月上旬掲載予定)